



*Cinofilia al Femminile by Paola Maida*

## Co-regolare con consapevolezza è un'arte che si impara

### Introduzione

“Nella lezione precedente abbiamo parlato dell'importanza dei feedback: quei segnali che, momento dopo momento, costruiscono la fiducia del cane in noi.

Sono i feedback a gettare le basi per un **attaccamento sicuro**, quella condizione in cui il cane non solo ci vuole bene, ma sa che può **fidarsi** e soprattutto **affidarsi** a noi quando incontra gli intoppi e le difficoltà della vita.

L'espressione più alta e concreta di questo processo è la **co-regolazione emotiva**.

Attraverso di essa, non ci limitiamo a dire al cane *'va tutto bene'*, ma glielo facciamo sentire davvero, attraverso una comunicazione specifica che ti insegnerò.

Ed è proprio da qui che ripartiamo oggi, per capire più a fondo come funziona questo meccanismo e come possiamo usarlo nella vita quotidiana insieme al nostro cane.”

È vietata la copia e la riproduzione dei contenuti e immagini in qualsiasi forma.

È vietata la redistribuzione e la pubblicazione dei contenuti e immagini non autorizzata espressamente dall'autore. Copyright © 2025 - Cinofilia al Femminile di Paola Maida - all rights reserved.



*Cinofilia al Femminile by Paola Maida*

“Prima di parlare di cosa fare per supportare il nostro cane e accompagnarlo - **attraverso la co-regolazione emotiva** - verso una percezione più serena degli eventi che lo preoccupano, rinfreschiamo le informazioni su ciò che accade dal di dentro.

Ricordandoci così di non cadere nell'errore di **“giudicare”** ciò che fa il nostro cane come giusto o sbagliato, dietro c'è un sistema nervoso e le sue leggi che dettano le regole. E non possiamo semplicemente bypassarle.

## **L'attivazione del sistema nervoso in base a ciò che succede fuori.**

Ne abbiamo già parlato nel webinar introduttivo, ma so bene che, con il passare del tempo, certe informazioni tendono a sfumare. Vale la pena quindi riprendere in questa occasione **perché la consapevolezza di cosa facciamo per i nostri cani** – e soprattutto *perché* lo facciamo – resta fondamentale.

Quando agiamo in modo automatico o meccanico, puramente esecutivo, non aiutiamo davvero i nostri cani.

Loro si aspettano da noi ben altro: supporto sociale, guida, protezione, e anche la capacità di essere sintonizzati con quello che provano.

In altre parole: riuscire a fare la cosa giusta, al momento giusto.



Per questo oggi rinfreschiamo insieme il tema **dell'attivazione del nervo vago**, perché è attorno a questo che tutto il lavoro sulla co-regolazione ruota.

---

L'attivazione del sistema nervoso a seguito di uno stimolo, può prendere diverse strade.

Non a caso si parla di *teoria polivagale*: il nervo vago, che regola tante funzioni del corpo e della gestione dello stress, non ha un solo percorso, ma più direzioni.

E ognuna di queste strade porta ad attivare risposte emotive – e quindi comportamentali – molto diverse.

A far scattare una risposta o l'altra sono soprattutto i segnali di **sicurezza o di minaccia** che arrivano dall'ambiente, e nel caso dei cani traumatizzati anche dai ricordi

E ricordiamoci: l'ambiente non è solo ciò che circonda il cane. Ci siamo anche noi nel pacchetto in quel momento, ciò che facciamo o non facciamo conta.



*Cinofilia al Femminile by Paola Maida*

Anche per quanto riguarda i ricordi noi abbiamo un valore, come abbiamo o non abbiamo agito ai loro occhi in determinate circostanze, idem fa la differenza.

*Mi hai lasciato solo? Allora questa situazione la risolvo da solo...*

*Ci sei stato, allora so che posso contare su di te...*

Ed è proprio per questo che dedicheremo così tanto tempo e risorse a diventare sempre più abili nella co-regolazione emotiva.

Perché più segnali di sicurezza riusciamo a far arrivare al cane, più sarà possibile aiutarlo a gestire quello che lo preoccupa.

Al contrario, se oltre allo stimolo che già lo mette in difficoltà aggiungiamo anche **la nostra agitazione, la nostra ansia o il nostro nervosismo, la nostra iper-attivazione**, daremo al nostro cane non il supporto che tanto agogniamo, ma solo un po' di filo da torcere in più.

Non sentirti in colpa, è pura biologia: funziona così che noi ne siamo consapevoli o meno. Tanto vale conoscere i principi della co-regolazione e usarla a vantaggio del nostro cane.

È vietata la copia e la riproduzione dei contenuti e immagini in qualsiasi forma.

È vietata la redistribuzione e la pubblicazione dei contenuti e immagini non autorizzata espressamente dall'autore. Copyright © 2025 - Cinofilia al Femminile di Paola Maida - all rights reserved.



*Cinofilia al Femminile by Paola Maida*

Tutti possiamo imparare l'arte della co-regolazione.

Impegnarsi a restare calmi al fianco del nostro cane è il cuore di tutto il nostro lavoro.

E qui c'è una frase di Alexa Capra Dog Trainer di grande esperienza e che cito perché risuona perfettamente con ciò che penso ed ho osservato in tanti anni di lavoro: *“I cani vanno sempre in direzione del benessere e della sicurezza”*.

Un modo per ricordarci che sono animali molto saggi e molto più votati all'equilibrio, molto più di noi.

## **L'attivazione del sistema nervoso vista come un semaforo interno**

Tornando alla teoria polivagale: in pratica ci descrive in modo preciso come il sistema nervoso – nostro e del cane – reagisce a seconda che ci si senta al sicuro o in pericolo.

Per semplificare, possiamo immaginarlo come un semaforo interno:

● **Verde:** il cane è tranquillo, sereno, aperto alla socialità e alla scoperta. In questa fase è capace di valutare ciò che accade intorno a lui in modo lucido, e di scegliere come comportarsi.

● **Giallo:** qualcosa nell'ambiente inizia a destabilizzarlo. Può essere la sagoma di una persona, un cane all'orizzonte, una bicicletta che passa,

È vietata la copia e la riproduzione dei contenuti e immagini in qualsiasi forma.

È vietata la redistribuzione e la pubblicazione dei contenuti e immagini non autorizzata espressamente dall'autore. Copyright © 2025 - Cinofilia al Femminile di Paola Maida - all rights reserved.



un odore, un rumore, un ambiente nuovo.

In queste occasioni la tensione e l'allerta aumentano, e il cane si concentra sul suo "trigger" per prendere informazioni. Osserva, valuta se l'interazione è potenzialmente sicura o minacciosa.

Generalmente in questa fase ci può essere una fase di freezing temporaneo in attesa di valutazione. In poche parole il cane si blocca e guarda con intensità in una certa direzione.

Se durante quella valutazione l'elemento che sta osservando viene considerato come sicuro, può tornare al verde.

Se invece la interpreta come minacciosa, il semaforo scatta verso il rosso.

● Semaforo **Rosso**: qui la valutazione è già stata fatta. Il messaggio ricevuto è chiaro: *'c'è una minaccia'*.

A quel punto il sistema nervoso simpatico prende il comando e il cane entra in modalità automatica: non sceglie più consapevolmente cosa fare, reagisce soltanto. È la risposta di sopravvivenza: lotta o fuga.



*Cinofilia al Femminile by Paola Maida*

I passaggi da un colore all'altro possono essere più lenti o più veloci, in ogni caso per aiutarti a comprendere come accade nella vita reale prenderemo ad esempio il video di Fiuka.

Lo avete già visto durante il webinar, ma ora – con le informazioni che avete acquisito finora e che vi sto dando qui – potete valutarlo in modo più approfondito.

### [GUARDA IL VIDEO](#)

In pochi minuti hai potuto osservare tutte le oscillazioni che fa il suo sistema nervoso e abbiamo anche visto che andare **in zona rossa** non significa per forza non uscirne anche velocemente.

Ovviamente quando sotto c'è tutto il lavoro che anche noi stiamo facendo a monte e soprattutto quando si è ben allenata la co-regolazione con il proprio cane.

**Attenzione:** questo è solo un esempio per aiutarvi a capire. Non dovete necessariamente fare o dire quello che fa la proprietaria di Fiuka.

Soprattutto perché parla in tedesco! Scherzo.

Ma la verità è che ognuno di noi troverà il modo più giusto di fare co-regolazione con il proprio cane.



*Cinofilia al Femminile by Paola Maida*

Questo per ora ci serve solo come esempio, poi ti darò step by step tutte le istruzioni per padroneggiare questa arte.

**Altra nota importante:** anche se qui parlo della passeggiata, ricordate che tutto ciò che diremo vale per ogni contesto di vita quotidiana: l'arrivo di ospiti, un ambiente nuovo... ogni situazione sociale può accendere o spegnere i colori di questo semaforo.”

A proposito sull'arrivo ospiti ci lavoreremo, ma per ora ci stiamo concentrando sul fuori casa.

---

## **Ricapitoliamo per fissare bene i concetti**

Immagina di essere a passeggio con il tuo cane.

### **1 Semaforo verde**

Il tuo cane cammina con il guinzaglio lento, la testa rilassata, annusando l'ambiente. La postura è morbida, si ferma a fiutare o a marcare.

Qui il semaforo è verde: il cane si sente al sicuro. Il nervo vago è attivo nella sua parte ventrale, collegata a benessere, apertura e connessione. In questo stato il cane è presente, ricettivo, capace di adattarsi e regolare le emozioni. È la condizione ideale.



*Cinofilia al Femminile by Paola Maida*

## 2 Semaforo giallo

All'improvviso percepisce l'odore del suo "nemico giurato": un cane dietro un cancello, pronto ad abbaiare minaccioso.

Il tuo cane man mano che si avvicina alla zona si irrigidisce, alza la testa, drizza le orecchie, il corpo si tende. Il semaforo sta passando al giallo.

È ancora in ascolto, ma ha bisogno di te. Se sei calma, credibile, allineata, potrà affidarsi a te. Se invece trasmetti tensione o ansia, accelerazione emotiva, pressione penserà di dover gestire da solo perché non ti ritiene in grado di sostenere la situazione.

**La zona verde e la zona gialla** sono i momenti migliori per parlargli con calma, spiegargli la situazione senza aggiungere tensioni sul guinzaglio o in altro modo.

*P.s. Qui l'accarezzamento del guinzaglio, diventa uno strumento prezioso.*



### **3 Passaggio da Semaforo giallo a semaforo rosso**

Può capitare che, mentre il nostro cane sta entrando in zona gialla, noi non ce ne accorgiamo in tempo e continuiamo ad avanzare. Così non gli diamo la possibilità di valutare la situazione con calma e con il nostro supporto.

Ecco perché è importante conoscere i segnali sottili di stress, perché ci permettono di entrare nella dinamica al momento giusto.

Se infatti ci fermiamo quando è ancora in giallo – a distanza di sicurezza, mentre è solo in stato di attenzione e non ancora in allarme rosso – gli diamo un'occasione preziosa: restare lucido, osservare, elaborare.

Chi può dirti quale è la distanza di sicurezza? Solo il tuo cane lo sa, per questo devi osservare cosa fa, se si ferma all'improvviso non è casuale.

#### **Ascoltalo!**

Se lo trasciniamo oltre, forzando anche bonariamente con un “*Dai, dai, vieni, non è niente!*”, il rischio è che scatti in rosso.

E il rosso scatta anche quando avanza ma è molto accelerato, come se avesse lo sguardo perso, e tira.

E come se volesse uscire al più presto da quella situazione, è **semplicemente una fuga in avanti.**



*Cinofilia al Femminile by Paola Maida*

Occhio perchè ogni volta che lasciamo qualcosa di irrisolto, la prossima volta tornerà come un boomerang.

Lo ripeto, se vuoi aiutare davvero il tuo cane in quei momenti devi fermare il tuo orologio interno che ti dice che sta passando troppo tempo per una cosa che tutto sommato non è niente di che. **Perché questa è la tua percezione.**

#### 4 Semaforo rosso

Quando il semaforo diventa rosso, significa che la valutazione è stata fatta: per il cane la situazione è percepita come **una minaccia reale**.

A questo punto non c'è più spazio per la riflessione o per la scelta consapevole: prende il sopravvento il **sistema nervoso simpatico**, cioè la modalità automatica di **lotta o fuga**.

Che cosa può succedere? Dipende molto dal temperamento del cane:

- Alcuni si **attivano verso l'esterno**: si lanciano in abbaio, si proiettano in avanti, per allontanare la minaccia.
- Altri, al contrario, cercano una **ritirata repentina**: scappano, si divincolano, cercano di fuggire dalla situazione che percepiscono come troppo intensa.



È importante sottolineare ancora una volta che, in rosso, il cane **non sta scegliendo razionalmente cosa fare.**

Non pensa: “Adesso decido di abbaiare” o “Adesso scelgo di scappare”.  
È il suo corpo che reagisce automaticamente per proteggerlo.

E questo fa una differenza enorme per noi:

- se restiamo ancorati all’idea che il cane “decide di fare il matto”, rischiamo di interpretare male il suo comportamento, ci irrigidiamo, ci arrabbiamo con lui, **co-regolando al contrario.** Ossia aggiungiamo benzina sul fuoco.
- se invece ci ricordiamo che in quel momento è in balia del suo sistema nervoso, possiamo cambiare prospettiva: non giudicarlo, ma **aiutarlo a tornare quanto prima verso il giallo e poi il verde** attraverso la co-regolazione, le tecniche di pronto soccorso emotivo che hai appreso, e attività di coping suggerite da te che ti insegnerò nelle prossime lezioni.

 **Nota importante:** c’è una differenza sottile ma fondamentale che non devi trascurare.:



- **Trascinare** il cane in rosso: “ *Dai ,dai non è niente, non ti fermare*” significa costringerlo a reagire in automatico o comunque a non elaborare mai veramente le situazioni.
- **Soffermarsi in verde - giallo** e iniziare a co-regolare insieme, dargli il tempo di elaborare le informazioni significa progredire nel tempo via via verso una maggiore sicurezza.

### **Nota importante**

Ed è proprio questo il motivo per cui non bisogna mai correre, mai essere troppo frettolosi o “sollecitare” il cane quando si ferma senza aiutarlo a elaborare quello che lo ha colpito

*Ogni volta che il vostro cane si ferma a guardare qualcosa, quello è il momento in cui vi sta chiedendo di poter osservare, capire ed elaborare la situazione.*

Dargli quel tempo è un dono enorme che costruisce fiducia, sicurezza nel tempo. Ed è esattamente quello che ha fatto la proprietaria di Fiume.

 **Lo so sto ripetendo più volte questi concetti ma perchè voglio davvero essere sicura che si radichino in te.**



*Cinofilia al Femminile by Paola Maida*

## Come mettere tutto questo in pratica

Vorrei lasciarti con una riflessione importante.

Nel nostro percorso ci sono due occasioni fondamentali in cui possiamo mettere in pratica la co-regolazione:

### ① L'occasione "dinamica" e quotidiana

È quella che nasce dal qui e ora, dagli imprevisti della vita di tutti i giorni: un rumore improvviso, un incontro inaspettato, qualcosa che destabilizza il cane durante la passeggiata o in casa.

In questo caso non stiamo cercando la situazione: **è lei che trova noi**. Ed è lì che la nostra capacità di co-regolare diventa preziosa, perché possiamo aiutare il cane a tornare velocemente dalla soglia di attivazione (giallo o rosso) a una zona più sicura e regolata.

### ① L'occasione "statica" e volontaria

È quando scegliamo consapevolmente un contesto e ci sediamo con il nostro cane a una distanza di sicurezza, mentre siamo ancora in zona verde.

Qui non c'è urgenza: possiamo fermarci, osservare, analizzare insieme ciò che accade attorno. È un po' come se stessimo facendo **una "lezione di vita"**: il cane impara che quegli elementi non sono necessariamente



Cinofilia al Femminile by Paola Maida

minacce, ma parti del mondo che si possono guardare e comprendere finalmente con calma, integrandole nel suo quotidiano.

Ad esempio se il tuo cane teme la presenza dei bambini, fare spesso osservazione sicura in prossimità di una zona dove sono presenti i bambini.

Il cane è in zona verde, appena ai confini con la zona gialla è può ri - elaborare cognitivamente la situazione con il nostro supporto invece che reagire. Ecco un esempio:  [GUARDA IL VIDEO](#)

## LET'S START

Nelle prossime lezioni ti guiderò in modo preciso per ricreare questo tipo di situazioni- o come piace dire a me, “*guardare il mondo da un oblò*”

Entrambe le occasioni sono fondamentali:

- la prima è un vero e proprio **allenamento**, che costruisce competenze e fiducia verso i suoi trigger che il cane interiorizza;
- la seconda è la **vita reale**, che ci mette alla prova e consolida ciò che abbiamo imparato.



*Cinofilia al Femminile by Paola Maida*

Ma prima è necessario che tu acquisisca tutti gli strumenti comunicativi che ti servono per co-regolare. Quindi se sei pronta iniziamo un passo alla volta, man mano che affinerai la comunicazione, potrai aggiungere un altro passo.

Oggi partiamo da qui: **dall'uso della voce.**

Passa al prossimo PDF per imparare ad usare la voce che calma